

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu olahraga yang dapat mengembangkan potensi jasmani dan rohani adalah taekwondo. Olahraga ini dapat berfungsi sebagai alat pelindung diri dari serangan dari luar. Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2003).

Klub taekwondo yang berprestasi di kota Solo adalah Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta sering mengirimkan atlet-atlet untuk bertanding di tingkat lokal dan nasional. Prestasi yang telah dicapai antara lain: Juara Umum pada Mok's Invitasi Taekwondo Bupati Kendal Cup Se Jawa-Bali yang digelar di GOR Bahurekso Kendal dari tanggal 17 - 19 Oktober 2014 memperoleh medali 9 Emas, 10 Perak dan 9 Perunggu, kejuaraan di tingkat Provinsi pada tanggal 19 April 2015 memborong 5 medali emas dari 8 kelas yang dipertandingkan di kelas Poomsae dan 3 medali emas pada kelas Kyurigi, dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah

(POPDA) SMP Tingkat Jawa Tengah yang diselenggarakan di Semarang, 18-20 Mei 2015 meraih 2 Emas dan 1 Perak dan sebagainya (Koguryo, 2015).

Atlet tingkat SMP usia 12-15 tahun lebih banyak jadwal latihan taekwondo dibandingkan atlet tingkat SD dan SMA. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2015 kepada atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta Tingkat SMP diketahui bahwa postur tubuh atlet-atlet tinggi dan ramping tetapi status gizinya rata-rata normal dan masih banyak asupan energi atlet-atlet yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi sesuai usia mereka dan para atlet mempunyai aktivitas fisik yang banyak.

Kendala dalam menangani asupan energi atlet taekwondo diantaranya adalah banyak atlet taekwondo yang belum memahami dan menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk membantu peningkatan prestasinya. Seharusnya, atlet-atlet tersebut sadar akan kecukupan gizinya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi (Mayasari,2008). Masalah utama dalam menyediakan makanan bagi atlet adalah menu makanan yang membosankan, atlet malas makan karena lelah dan atlet lebih suka makan jajanan, sehingga kecukupan gizi tidak terpenuhi (Apriantono,2007).

Asupan zat gizi makronutrien dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak dan karbohidrat yang ada di dalam bahan makanan (Sediaoetama, 2010).

Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur karbon, oksigen, hidrogen dan nitrogen. Protein dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, mekanisme pertahanan tubuh dan mengatur metabolisme tubuh. Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram menghasilkan 9 kkal. Jika energi yang dihasilkan dari lemak berlebihan maka akan disimpan dalam jaringan adiposa dalam bentuk trigliserida atau lemak netral. Kekurangan lemak dapat menyebabkan ketersediaan energi berkurang, terjadinya perombakan atau katabolisme protein dan terjadinya penurunan berat badan (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008).

Asupan energi seseorang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan adanya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang maksimal (Almatsier, 2004).

Penelitian Amelia (2013) tentang Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013 menyatakan bahwa ada hubungan asupan energi dan zat gizi Hasil penelitian menunjukkan untuk asupan energi 87 %. Asupan zat gizi makro untuk Protein 34 %, Lemak 10 %, dan Karbohidrat 99 %.

Menurut Brown (2005) dan Soetjiningsih (2004) aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet remaja lebih tinggi daripada remaja yang bukan atlet. Masalah gizi banyak dialami oleh golongan rawan gizi, salah satunya adalah remaja. Kelompok remaja menunjukkan fase pertumbuhan pesat '*adolescence growth spurt*' sehingga memerlukan zat-zat gizi relatif banyak (Moehji, 2003).

Penelitian Crisshia (2012) tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater Don Bosco Manado menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater Don Bosco Manado. Responden di SMP Frater Don Bosco Manado, memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan yaitu rata-rata 291,92 MET/minggu dan Status gizi sebagian besar responden (39%) di SMP Frater Don Bosco Manado adalah obesitas.

Status gizi atlet merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007). Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari (Irianto, 2007).

Kebutuhan zat gizi bagi tubuh harus dipenuhi guna melaksanakan fungsi normal tubuh dengan sebaik-baiknya. Pada umumnya kebutuhan gizi bagi atlet berbeda dari yang bukan atlet. Dalam hal ini makanan yang diperlukan tubuh adalah makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Atlet mempunyai porsi

makanan yang besar disesuaikan dengan jenis olahraganya (ringan, sedang, berat) karena aktivitas sehari-harinya lebih berat dari orang bukan atlet (Mayasari, 2008).

Satu hal yang penting adalah pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang bagi atlet dapat membantu bahkan diperlukan dalam usahanya mengejar prestasi puncak. Asupan energi yang tepat merupakan modal utama bagi penampilan prima atlet pada saat bertanding. Gizi yang dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Gizi yang baik dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak. Banyak pelatih atau atlet yang menganggap bahwa asupan gizi pada atlet sama saja dengan yang bukan atlet. Kenyataannya tidak demikian, asupan energi pada atlet disiapkan berdasarkan pengetahuan tentang dominasi energi yang akan digunakan, peran sumber gizi tertentu pada proses penyediaan energi (Ilyas, 2004).

Aktivitas fisik sehari-hari juga menjadi bagian penting dalam menunjang stamina dan menjadi bagian dari gaya hidup seorang atlet. Dalam penelitian ini aktivitas fisik didapat dengan mendaftar waktu aktivitas yang dilakukan dari waktu tidur, latihan, belajar (Melvin, 1995).

Ada dua hal yang menentukan status gizi seseorang yaitu terpenuhinya semua zat-zat gizi yang diperlukan tubuh dari makanan dan peranan faktor-faktor yang menentukan besarnya kebutuhan, penyerapan dan penggunaan zat-

zat gizi. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi ditentukan oleh tingkat metabolisme, tingkat pertumbuhan, aktivitas fisik, perbedaan daya serap dan penghancuran zat gizi tersebut dalam tubuh (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

Kekurangan dan kelebihan dalam pemberian zat-zat gizi akan memberikan dampak yang tidak diinginkan baik dalam pembinaan prestasi maupun terhadap kesehatan atlet taekwondo. Peranan ahli gizi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman atlet dan penyelenggaraan makanan agar dapat mendukung peningkatan kualitas atlet taekwondo. Peneliti ingin mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. Tempat latihan taekwondo ini mempunyai dua tempat latihan yaitu di Gedung Serba Guna Kelurahan Manahan dan Stadion Manahan. Ada 170 murid yang belajar di Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta?
2. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan asupan energi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.
- c. Mendeskripsikan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta

Dapat meningkatkan kesadaran pada atlet dan menambah informasi untuk lebih memperhatikan tentang asupan energi , aktivitas fisik dan status gizi yang baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Tempat Latihan

Dapat menambah informasi mengenai asupan energi, aktivitas fisik dan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.